NR. 63

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

ISBN 978-3-652-00961-4

Goldene Regeln

So gelingt ein **friedliches** Miteinander

Richtig streiten

Konflikte bewältigen

Wege zu *mehr Harmonie* und *Zufriedenheit*

BEZIEHUNGEN
Das sollten Paare beachten

INTERNET
Wie umgehen mit Hass im Netz?

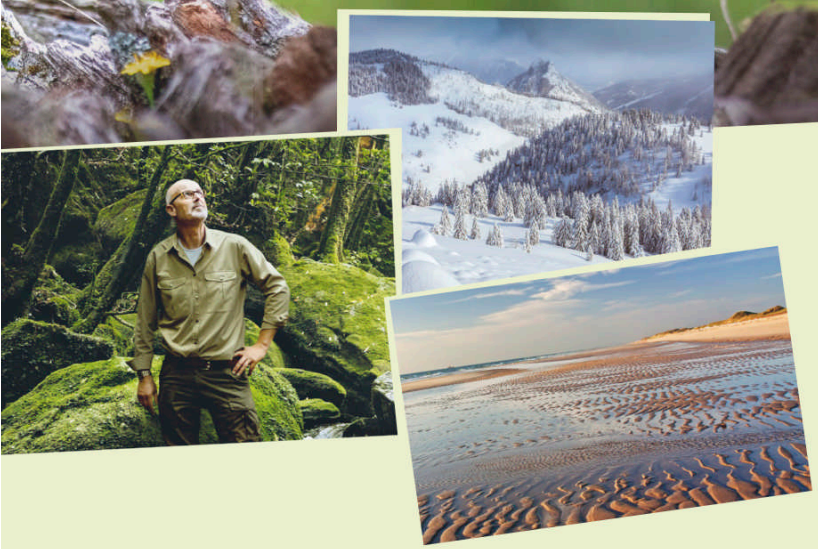
ARBEITSPLATZ
Krisen im Job bewältigen

VERGEBUNG
Warum es guttut zu verzeihen

Deutschland 11,00 € • Österreich 12,50 € • Schweiz 18,60 sfr • Benelux 12,90 € • Italien/Spanien/Portugal (cont.) 14,90 €

GEO

Mit Wohllebens Welt ein Jahr lang *die Natur* neu entdecken



4 x lesen + Extra sichern!

Jetzt im Handel oder als Abo

Lassen Sie sich vier mal im Jahr von den Wundern der belebten Welt begeistern. Bestsellerautor Peter Wohlleben nimmt Sie in seinem Magazin mit in den Wald, auf die Wiese, ins Watt, Gebirge, Moor und aufs Meer. In Exkursen auch hinaus in die Welt.

- 4 Ausgaben für nur 26,-€* portofrei nach Hause
- Anschließend jederzeit kündbar
- **Tipp: auch zum Verschenken**

Emaille-Becher

- Bedruckt mit Wohllebens-Welt-Logo.
- Für die liebsten Heißgetränke
- Fassungsvermögen: ca. 0,3 l

Zuzahlung: nur 1,-€

Online weitere Extras zur Wahl!

Gleich bestellen und Extra sichern:

www.geo.de/wohlleben

+49 (0) 40 / 55 55 89 90

Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen **184 4166** / verschenken **184 4167** / als Student lesen (ohne Prämie, mit 40 % Rabatt) **184 4168**

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

*4 Ausgaben Wohllebens Welt für zzt. nur 26,-€ (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,-€ Zuzahlung für die Prämie. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon seit Jahren warnen Experten davor, dass unsere Gesellschaft immer weiter auseinanderdriftet. Gruppen mit unterschiedlichen Einstellungen und Ängsten, Bildungsniveaus und Kontoständen scheinen kaum noch in einen konstruktiven Austausch miteinander zu kommen. Häufig können sich Streitende nicht einmal über die ihrem Konflikt zugrundeliegenden Fakten einigen, scheitern schon an einem einvernehmlichen Startpunkt für eine lösungsorientierte Kommunikation.

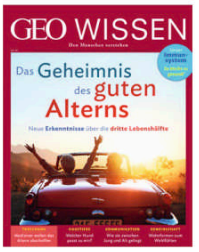
Es lohnt sich oft, aus der Situation herauszutreten und das Problem von außen zu betrachten: Denn die Dynamik von Konflikten ist ein seit vielen Jahren gut untersuchtes Forschungsfeld. Mit gesicherten Erkenntnissen und Methoden, die wirklich funktionieren – ganz gleich ob es um Konflikte zwischen gesellschaftlichen Gruppen geht oder um privaten Streit.

Zwei geschiedene Eheleute streiten um den Unterhalt. Ein Arbeitgeber und seine Mitarbeiter sind sich uneins über die Zumutbarkeit von Überstunden. Zwei Atommächte liegen im Clinch um einen Abrüstungsvertrag. Natürlich sind all das Konflikte mit höchst unterschiedlichen Inhalten. Aber es gibt Muster, die immer gleich funktionieren, wenn zwei Parteien verschiedene Interessen durchsetzen wollen. Transparenz, Einfühlungsvermögen, Klarheit sind meistens hilfreich. Die Besinnung auf geteilte Werte, die systematische Suche nach gemeinsamem Grund. In dieser Ausgabe von GEOkompakt haben wir für Sie zusammengetragen, was die Wissenschaft über Konfliktlösung herausgefunden hat – und wie auch Sie diese Erkenntnisse nutzen können.

Freilich verändert sich der Gegenstand der Forschung unentwegt, neue Aspekte kommen hinzu: Die ungehemmte Wut, die sich in der Anonymität des Internets Bahn bricht, erfordert andere Konzepte als ein persönlicher Streit am Wirtshaustisch. Auch davon berichten wir in diesem Heft (Seite 98).Wir wünschen Ihnen gute Erkenntnisse bei der Lektüre – und viele Inspirationen für ein harmonisches Miteinander. Denn gelöste Konflikte sind besser als vermiedene.

Herzlich,

Jens Schröder und Markus Wolff



Neue Erkenntnisse über die dritte Lebenshälfte: die aktuelle Ausgabe von **GEO WISSEN**

Endlich Sommer – Zeit, die Natur in vollen Zügen zu genießen mit **WOHLLEBENS WELT**

GEOkompakt ABO

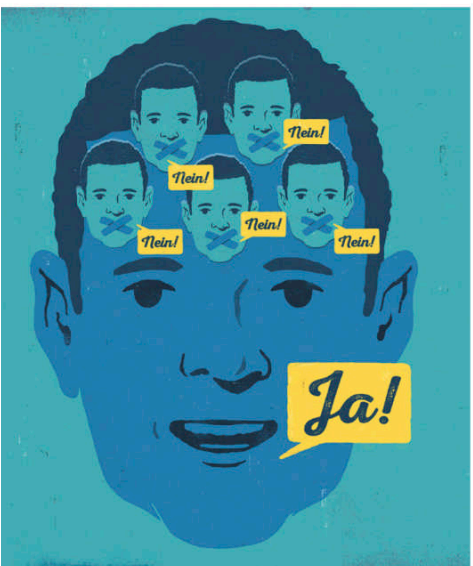
GEOkompakt erscheint viermal pro Jahr! Hier geht's zum Abo: **geo.de/kompakt-im-abo**

[06]
Krisenherde
In manchen Gebieten reiht sich ein Konflikt an den nächsten, wie zwischen Israel und Palästina. Wodurch kann Frieden einkehren?

[52]
Konfliktlösungen
Wie es gelingt, dass Dispute eine Beziehung nicht zerstören, sondern sogar stärken

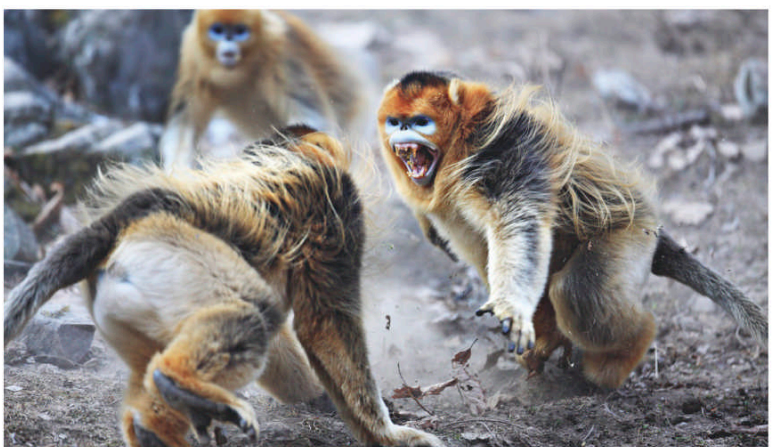
[112]
Konfliktscheu
Aussitzen und Schweigen: Weshalb viele eher den Mund halten, als ihren Unmut zu äußern

[124]
Wut
Auf welche Weise Menschen ihren Zorn ausleben, ob sie zum Beispiel zur Gewalt greifen, unterliegt auch kulturellen Normen



[134]
Neinsagen
Warum sagen wir so oft Ja, obwohl wir eigentlich das Gegenteil meinen?

[44]
Evolution
Aggressionen (hier zwischen Primaten) sind weit verbreitet im Tierreich und werfen Licht auf unsere eigene Streitlust



INHALT

NR 63

Warum Konflikte so vielschichtig sind

Krisenherde Von den schwierigsten Auseinandersetzungen der Welt 06

Evolution Weshalb unser Hang zum Zank ein jahrmillionenaltes Erbe ist 44

Arbeitsplatz Im Job flammen viele Zwiste auf. Was lässt sich dagegen tun? 64

Digitale Welt Online scheint der Hass keine Grenzen zu kennen. Warum? 98

Konfliktscheu Warum das Unvermögen zu streiten fatale Folgen haben kann 112

Wut Die Psychologin Barbara Krahé erklärt, wie wir unseren Zorn zügeln können 124

Neinsagen Harald Martenstein über das wohl schwierigste Wort der Welt: Nein! 134

Beleidigungen Wieso treffen uns Pöbler so schwer – und wie wehren wir uns? 138

Wie sich Konflikte lösen lassen

Aussöhnung Wenn sich Kriegsparteien bereit erklären, einen Ausweg zu erarbeiten 22

Mediation So gelingt es, Zerstrittene aufeinander zugehen zu lassen 26

Kommunikation Wie wir besser streiten und dadurch zu mehr Harmonie finden 38

Konfliktlösungen Welche Regeln verhindern, dass Kontroversen eskalieren 52

Kinder Was Eltern beachten sollten, wenn sie mit ihrem Nachwuchs ringen 60

Psychologie Wie man sich im Streit höflich, aber bestimmt ausdrückt 62

Seelenleben Wenn innere Konflikte zermürben, helfen bestimmte Strategien 72

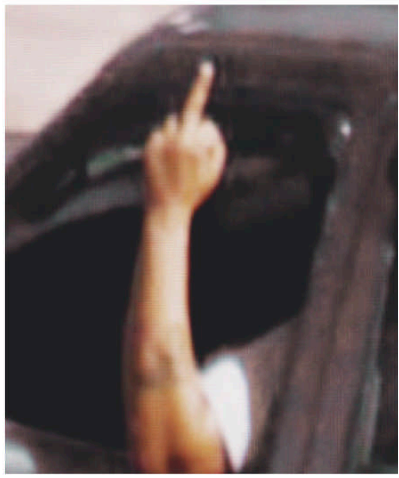
Vergebung Was Menschen gewinnen, wenn sie einander verzeihen 80

Verhandeln Mit ein paar Tricks vermag jeder seine Interessen zu behaupten 104

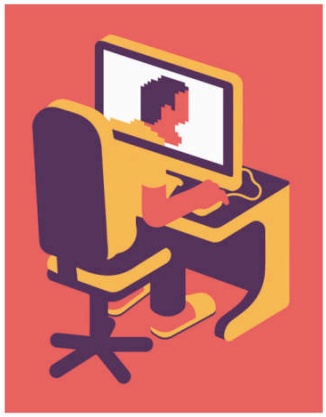
Schlagfertigkeit Weshalb manch einer jede Attacke pointiert parieren kann 118

Die Welt von GEO 146 Impressum, Bildnachweis 147

Fakten und Daten in diesem Heft sind vom GEOkompakt-Verifikationsteam auf Präzision, Relevanz und Richtigkeit überprüft worden. Kürzungen in Zitaten werden nicht kenntlich gemacht. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 22. Mai 2020. Weitere Informationen zum Thema und Kontakt zur Redaktion: www.geokompakt.de. Titelbild: Getty Images



[138]
Beleidigungen
Dass so viele von uns Freude am Pöbeln haben, reicht tief in unsere Kulturgeschichte zurück



[98]
Internet
In Chatforen zeigen manche ungehemmt ihre dunkle Seite

[80]
Vergebung
Wenn Menschen einander verzeihen, fühlen sie sich oft befreit von quälender Last

WELT DER KON

Gefährliche Überfahrt: Aufgrund schlechter Lebensbedingungen und kriegerischer Konflikte fliehen Menschen schon seit Jahren aus den Krisenregionen der Welt über das Mittelmeer nach Europa – mit verheerenden Auswirkungen: Allein im Jahr 2016 ertranken mehr als 5000 Asylsuchende in den Fluten

Die wohl schwierigsten Auseinandersetzungen finden nicht zwischen Einzelpersonen statt, sondern zwischen verfeindeten Gruppierungen oder Staaten. Diplomaten versuchen, auch in diesen Kämpfen um Grenzen, Ressourcen und politische Macht Wege zum Frieden zu finden

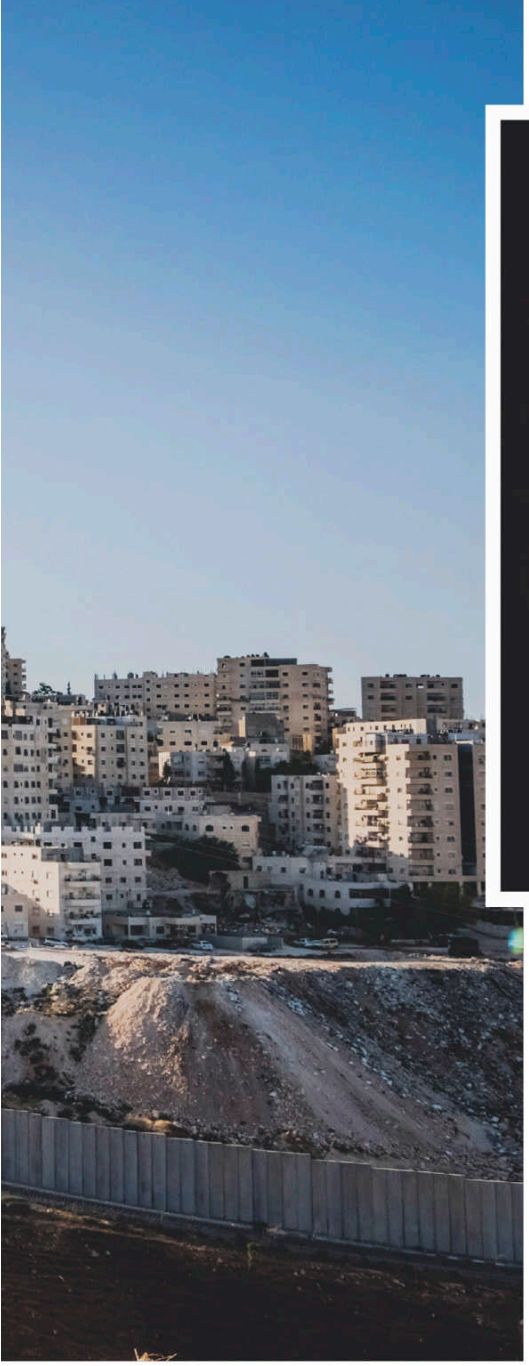
Texte: Claus Peter Simon und Sebastan Witte

FLIKTE

Durch den Weiterbau einer Mauer zu den Palästinensergebieten ist die israelische Regierung derzeit vor allem bestrebt, die eigene Sicherheitslage zu verbessern – und den Status quo zu zementieren

Eine Schmuggelindustrie ermöglicht es palästinensichen Bewohnern, nach Israel zu gelangen

Arbeiter aus dem Westjordanland versuchen, eine von Isreal errichtete Sicherheitsbarriere zu überwinden



Blick nach drüben: Ahmad, ein 19-jähriger Palästinenser, der auf israelischem Gebiet illegal Geld verdient, muss regelmäßig den Grenzübertritt wagen

Auch per Auto lassen sich Palästinenser zum Arbeiten über die Grenze nach Israel schmuggeln

Grenzkonflikt zwischen *Israel und Palästina*

Der ewige Kampf

Krieg um Krieg führen Israel und seine arabischen Nachbarn seit 1948 gegeneinander; immer wieder flammen zudem Aufstände der Palästinenser auf, verüben Terroristen Anschläge gegen den Staat der Juden. Im Jahr 1977 versucht Ägyptens Präsident Anwar as-Sadat, diesen Teufelskreis zu durchbrechen: Er besucht Jerusalem und beginnt Friedensgespräche mit dem Erzfeind.

Diesem ersten Schritt folgen viele weitere Bemühungen, den scheinbar endlosen Konflikt zwischen Arabern und Israelis beizulegen. Doch die meisten scheitern an der Halsstarrigkeit der Beteiligten, an unüberbrückbaren Interessengegensätzen. Und am Fanatismus radikaler Kräfte.

Und so steht – trotz vielfältiger internationaler Bemühungen – ein echter Frieden für die Region auch im Jahr 2020 in weiter Ferne.

In Aleppo lieferen sich Rebellen und Regierungstruppen im April 2013 erbitterte Häuserkämpfe; schätzungsweise 300 000 Menschen sind damals eingeschlossen

Durch Angriffe der russischen und syrischen Luftwaffe kommen in Aleppo immer wieder Zivilisten ums Leben

Kämpfer der Freien syrischen Armee haben sich in einem nördlichen Stadtteil Aleppos verschanzt

Bürgerkrieg in *Syrien*

Undurchsichtige Fronten

Es beginnt 2011 mit dem Arabischen Frühling: Friedliche Proteste richten sich gegen das autoritäre Regime Assad. Es kommt zu Gewalt gegen Demonstranten und zu Ausschreitungen. Desertierende Soldaten bilden die Freie syrische Armee, die den Sturz Assads anstrebt. Auf der Gegenseite unterstützen der Iran und die Hisbollah Machthaber Assad.

Die Lage wird vollends unübersichtlich, als verschiedene religiöse und ethnische Gruppen in den Konflikt eingreifen. Die USA fliegen Luftangriffe gegen die Dschihadisten des IS, aber auch gegen syrische Truppen; die Türkei marschiert in den kurdischen Norden ein. Nach Schätzungen der UN sterben etwa eine halbe Million Menschen. Inzwischen ist das Land – vor allem durch massive russische Unterstützung – praktisch wieder vollständig unter Kontrolle des Assad-Regimes.

Feuerwehrleute in Australien stehen den ausgedehnten Bränden, wie hier nördlich von Sydney, oft machtlos gegenüber

Klimawandel – *ein globales Phänomen*

Sicherheitsrisiko Natur

Zwar lässt sich nur schwer ein direkter Zusammenhang zwischen dem Klimawandel und einer einzelnen Katastrophe herstellen – so auch im Fall der Buschfeuer in Australien. Zweifellos aber haben die ungewöhnlich hohen Temperaturen bei gleichzeitig geringem Niederschlag die Ausdehnung der Brände begünstigt.

Ähnlich bei Konflikten: Der Klimawandel ist nicht unbedingt der konkrete Auslöser, befördert aber Auseinandersetzungen etwa um zurückgehende Süßwasserressourcen oder erhöht das Risiko von Lebensmittelkrisen.

Und nicht zuletzt kann ein verändertes Klima in bestimmten Regionen der Welt, in denen die Lebensgrundlage der Bevölkerung akut in Gefahr gerät, zu vermehrter Migration führen. Diese wiederum vermag ganze Staaten zu destabilisieren und neue Konflikte heraufzubeschwören.

Auch für die Tiere haben die Brände katastrophale Folgen: Feuer töten Millionen Individuen und zerstören zahlreiche Lebensräume

Kilometerhoch ragen Rauchsäulen in den Himmel und verdunkeln ihn, wie hier in East Gippsland, einer Region zwischen Melbourne und Sydney

Anfang 2020 läuft im Südosten von Australien aufgrund der Buschbrände die größte Evakuierungsaktion in Friedenszeiten

CIED
62

Immer wieder müssen an den wichtigen Verbindungsstraßen, wie hier im Osten Afghanistans, Minen gesprengt werden. Sie sind verheerende Relikte jahrzehntelanger Kämpfe – und eine der Hauptursachen für Todesfälle unter der Zivilbevölkerung

Krieg in *Afghanistan*

Jahrzehnte ein Pulverfass

Ein Konflikt reiht sich in Afghanistan an den nächsten – seit nunmehr über 40 Jahren. 1978 kommt es zu einem Staatsstreich durch die kommunistische Volksarmee. Der Aufstand dagegen wird mithilfe von Truppen der Sowjetunion niedergeschlagen. In der Folgezeit beuteln Auseinandersetzungen mit Widerstandsgruppen der islamischen Mudschahedin das Land.

Nach dem Abzug der Sowjettruppen flammt 1989 ein Bürgerkrieg auf, in dem sich die Taliban weitgehend durchsetzen. 2001 wird diese islamistische Terrorgruppe von einer US-geführten Intervention gestürzt und eine zivile Regierung eingesetzt. Die Taliban ziehen sich nach Pakistan zurück, gewinnen ab 2003 aber wieder an Einfluss.

Bis heute kommt Afghanistan nicht zur Ruhe, die Taliban verüben immer wieder massive Anschläge auf staatliche Einrichtungen, auf Zivilisten und ausländische Truppen.